



スクールカウンセラーだより

こんにちは。前回、目標の話をしましたが、みなさんは目標を達成しようとがんばり続けていますか。続けるためには、やる気を高めることが大切になります。今回は、どうしたらやる気は続くのか、ということについてです。

途中で終わっちゃった・・・という人も、もう一度やる気を出すことをイメージしながら、一緒に考えてみてください。



どうして続かなかったのか、続いているのか、考えてみてください



ぶたさん

漢字テストで毎回100点をとることを目標にしたけど、2回目で85点だった・・・もうがんばる気がなくなったよ～



コアラさん

毎日、ダンスのレッスンを15分やることを目標にしました。おどりたかった曲がうまくおどれるようになってうれしい！



うしさん

電車が大好きなので、新幹線のことを自由帳にまとめることを目標にしていたら、もう、5種類も新幹線のことを書くことができました！

さて、いろいろとイメージできたでしょうか。目標にしたことを続けるのは、本当に大変なことです。しかし、自分のこころからわいてくる『やる気』、これを心理学では、『内的モチベーション』と呼びますが、これが高くなると、続けることが楽しくなってくるようです。

ポイントは、

- ① おもしろいと思えていますか？
 - ② 自分で「できるようになっている」と感じていますか？
 - ③ 自分のことは自分で決めていますか？
- という3つのようです。この3つを考えながら目標をたてると、長続きするかもしれません。

【保護者の皆さん】

こんにちは。今回も前回に引き続き、自分や周囲の人の心を元気にする、ということについて考えてみたいと思います。

今回は、元気を引き出すことに直結していると思われる、『充実』ということを考えてみたいと思います。

こころの元気を引き出す公式

前回、『希望』についてお伝えしましたが、いくら「うまくやれそうだ」と希望を持っていたとしても、結果として得られるものが魅力的でなければ気分はあがらません。そう考えると、『充実している』と感じられることも、こころの元気に大きく影響していると言えるのではないでしょか。

アメリカの心理学者ジョン・トキンソンによると、『やる気』(=こころの元気)は『期待(=希望)』と『価値(=充実)』の掛け算で決まるのだそうです。

『やる気』=『期待(希望)』×『価値(充実)』



『期待(=希望)』は、自分にできそうだ
と感じることができるかということであ
り

『価値(=充実)』は、それを達成した時
のメリットがどんなものであるか、得
られるものが魅力的なものであるか、
ということです。そして、ポイントは掛け算になっている
という点です。片方がとても高くても、もう片方が「0」
であれば、やる気は「0」になってしまいます。「やれる！」
という『希望』と、それに加え、「あれ素敵！」とか「こんな
楽しいことが待ってるよ」といった『充実』の2つがセット
でないと、『やる気』には結びつかないということになります。

やらなくてはいけないけれど、やる気の出ない場合は、
もう一度、「期待(=希望)」と「価値(=充実)」という観
点から考えてみると、どうしたらやる気が出るのかが見
えてくるかもしれません。

やる気を維持できる人はどこが違う？

やる気を維持するために、お子さんや自分に対してご
褒美を考えることがあります。それはそれで、とても良

い方法だと思います。しかし、ご褒美を続けていると、「あれ？効果がなくなってきたのでは…」と感じる時があるのではないかでしょうか。

心理学では、人をやる気にさせることを、『動機づけ』といいます。そして、自分自身の中にある関心や興味、意欲による内部から湧き出てくるやる気を『内発的動機づけ』と呼びます。また、報酬や評価、罰則といった外部からの要因によって行動を起こす意欲が高まる、つまり自分以外の影響を受けるやる気を『外発的動機づけ』と呼びます。お子さんの場合では、本が好きだから毎日読んでいる、算数の問題が解けると嬉しいから、ドリルを5ページ進める、というのが『内発的動機づけ』であり、子どもが好奇心を持つことを尊重し、「どうして？」と一緒に考える機会を得ることができます。一方、テストで良い点を取ればお小遣いがもらえる、お手伝いをしたらお菓子がもらえる、などは『外発的動機づけ』で、すぐ効果が表れます。本当に興味がある物事に向き合っているわけではないため、長続きしません。



外発的動機づけ

内発的動機づけ

つまり、より強いやる気を持ち続けることができる
のは、『内発的動機づけ』を持っている場合です
ので、『外発的動機づけ』でやり始めたことも、『内発的動機づけ』
に移行していく必要があります。『内発的動機づけ』
がもてるようになるポイントは以下の3点になります。

- ① 「面白い」と思わせること
- ② 「成長している」と実感させること
- ③ 「自分のことは、自分で決めている」という感
覚をもたせること

充実感を持って、『内発的動機づけ』によるやる気を出していく工夫をしてみると、いろいろと長続きしやすくなるかもしれません。

よろしければ参考にしてみてください。